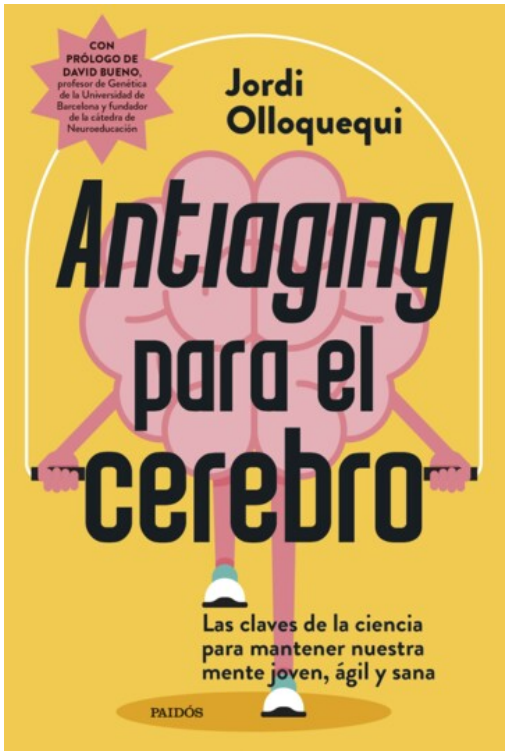


Antiaging para el cerebro

Jordi Olloquequi

Con un lenguaje cercano y a través de ejemplos tomados de nuestro día a día, el biólogo Jordi Olloquequi nos revela los últimos avances científicos y las estrategias para mantener nuestro cerebro joven y sano durante más tiempo.

Con un lenguaje cercano y a través de ejemplos tomados de nuestro día a día, el biólogo Jordi Olloquequi nos revela los últimos avances científicos y las estrategias para mantener nuestro cerebro joven y sano durante más tiempo.

Entiende y aprende a ralentizar el envejecimiento de tu mente

Envejecer es inevitable, pero hay maneras de mantenernos jóvenes a pesar de nuestra edad, y no solo físicamente. En *Antiaging para el cerebro*, el biólogo Jordi Olloquequi nos invita a descubrir la neurociencia del envejecimiento para conocer qué factores influyen en el deterioro cognitivo y, sobre todo, qué podemos hacer para mantener nuestra mente joven, ágil y sana durante más tiempo.

Con un lenguaje cercano y ameno y basándose en los últimos descubrimientos científicos, Olloquequi nos explica el funcionamiento del cerebro, el papel de las neuronas y la importancia de la inflamación y la microbiota en los procesos de envejecimiento. Explora además los avances de la neurociencia para demostrar cómo el estrés, el sueño, nuestras amistades, la alimentación y el ejercicio físico influyen en la salud cerebral.

En esta guía, Olloquequi no solo nos aconseja sobre las decisiones que podemos tomar, sino que también nos descubre cómo cambiar nuestro estilo de vida para tratar de ser jóvenes para siempre.

Fecha de publicación:
10/09/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Jordi Olloquequi

Jordi Olloquequi (Barcelona, 1982) es doctor en Biología Celular y lleva más de tres lustros investigando e impartiendo clases en la universidad.

Durante siete años dirigió el grupo de investigación en Patología Celular y Molecular de la Universidad Autónoma de Chile, donde desarrolló varios proyectos en el campo de la biomedicina.

Actualmente es profesor del departamento de Bioquímica y Fisiología de la Facultad de Farmacia y de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona. Es también investigador del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Barcelona y del Centro de Investigación Biomédica en Red del Área de Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED), donde trata de buscar nuevos tratamientos para combatir el alzhéimer y otras enfermedades asociadas al envejecimiento.